

Lyocity 6月号



こんな病気に注意！
溶連菌感染症
手足口病・咽頭炎

など

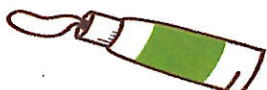


ほけんだより

令和6年6月 病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

あじさいがきれいに咲く季節となりました。

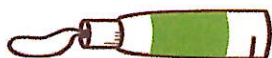
梅雨の時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと、体調を崩しがちです。衣服の調節にはいつも以上に気を配り、バランスのよい食事や睡眠をしっかりとりながら元気に過ごしていきましょう。



6月4日は 虫歯予防デー

虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。

お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣を付けましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



つめは きれいかな？

子どもたちは様々な物に触れるため、爪の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまったりするおそれもあります。週に1度、お風呂上がりのやわらかい時に深爪に気をつけて切ってあげるとよいですね。

食中毒に注意

食べ物が傷みやすくなる時期です。子どもたちの健康を守るためにも衛生管理に気をつけましょう。

- ① 新鮮な食材を使う。調理して、時間がたったものは食べない。
- ② 魚や肉は十分に火を通す。
- ③ まな板や包丁などは、まめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する。
- ④ 調理前や食事の前、トイレの後には、せっけんで手指を洗う。
- ⑤ 賞味期限や冷蔵庫を過信しない。
- ⑥ 手指に傷がある場合は、ブドウ球菌に感染しやすいので注意する。





歯みがき



健康な歯を保つためには歯みがきがとても大切です。甘い物＝虫歯ではなく、ダラダラ食べるのが一番キケンです！ 「食べたらみがく」を基本に、1日1回はお子さまの歯を見てあげましょう。牛乳などでカルシウム分を補うといった栄養バランスにも気を配りましょう。

こんな環境が虫歯になりやすい！

- 冷蔵庫にいつもジュースや乳酸飲料を入れている
- おやつは歯につきやすいスナック菓子などが多い
- 乳歯の虫歯は生えかわるからと放置している
- 治療すれば虫歯は治ると思い、予防をしなかったり、子どもが嫌がると歯みがきを怠ったりしてしまう
- フッ素を塗れば虫歯にならないと思っている
- 仕上げみがきをしていない
- 歯の検診をしない
- 食事の時間を決めない
- 子どもの言うままにお菓子を買って与える
- 電車や車などに乗る時、おとなしくさせるため甘い物を持たせる

歯ブラシ選びの基準

ブラシは、毛が平らにそろっていて毛先が粗くない物を選びましょう。毛先が広がってきたら新しい物に交換しましょう。

あ～ん

